



★西日暮里ストライキング 6月時間割★

【営業時間】平日 7:00～22:00 土曜 12:00～18:00 日曜 12:00～18:00(年中無休) 祝日 18時まで

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	7:00open 7:10start					無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		
7	キックボクシング (モーニング) 高松 麗也 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小林 大樹 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング (モーニング) 小林 大樹 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング (マッサバーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (モーニング) 小林 大樹 難易度★強度♥ ミット1R			7
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高松 麗也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者テクニック) 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マッサバーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥			8
9	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥ミット1R	レディースキックボクシング (初心者) 「無料体験」 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	レディースキックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	レディースキックボクシング (初心者) 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	レディースキックボクシング (初心者) 「無料体験」 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R			9
10	キックボクシング 「無料体験限定」 高松 麗也 難易度★強度♥	10:00 レディースマッサバーリング キックボクシング (マッサバーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 大樹 難易度★強度♥	キックマッサバーリング 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥ミット無し	レディース マッサバーリング 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し			10
11	キックボクシング (マッサバーリング) 高松 麗也 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	自主練習&ミット2R (初心者) 小林 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (マッサバーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (マッサバーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	12:00open 12:10start		11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)		キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上限定) 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)			12
13	キックボクシング (中級テクニック) 高松 麗也 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	総合格闘技 (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者テクニック) 小林 大樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	13
14	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 斎藤 和真 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 斎藤 和真 難易度★強度♥♥ミット1R	レディースキックボクシング (初心者) 「無料体験」 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	自主練習&ミット2R (初心者) 小林 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小林 大樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 斎藤 和真 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斎藤 和真 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥ミット1R	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (中級テクニック) 小林 大樹 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	15
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 斎藤 和真 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 斎藤 和真 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 斎藤 和真 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マッサバーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マッサバーリング) 鈴木 宗義 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	16
17	キッズボクシング(初心者) 「無料体験」 岡本 義都 難易度★★強度♥ミット1R	レディースキックボクシング (初心者) 斎藤 和真 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マッサバーリング) 斎藤 和真 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (マッサバーリング) 斎藤 和真 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マッサバーリング) 小林 大樹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	自主練習&ミット2R (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング 「無料体験限定」 岡本 義都 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フィジカル (初心者) 「無料体験」 岡本 義都 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斎藤 和真 難易度★強度♥ミット1R	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(入門) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R			19
20	キックボクシング (マッサバーリング) 岡本 義都 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 鈴木 宗義 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 平丸 勝基 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 岡本 義都 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥ミット無し	※マッサバークラスと中級キックテクニックに参加する際は 必ずマッサバー、膝当て(キックの場合)を着用してください。 ※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない 方は 参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マッサバークラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをを行います。 ※テクニッククラスでは、主に対人(ディフェンスや受け返し) での練習を行います。 初級テクニックに参加する場合も、格闘技の基本を押さえた方の参加 をお勧めしております。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみ ミットを1R持ちます。 ※参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます。		20
21	キックボクシング (マッサバーリング) 岡本 義都	キックボクシング (マッサバーリング) 鈴木 宗義	総合格闘技 (スバーリング) 平丸 勝基	総合格闘技 (スバーリング) 岡本 義都	キックボクシング(初心者) 鈴木 宗義			21
22	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習			22
	21:45class ends 22:00 close							

西日暮里ストライキング インストラクター紹介

店舗代表 岡本 義都

1999年8月2日(25)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
月曜17:00~22:00
木曜18:00~22:00
格闘技歴:8年 代表No.1
一言:格闘技で健康に!



小林 大樹

1975年2月20日(50)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜7:00~13:00 水曜7:00~13:00
木曜7:00~12:00 金曜7:00~15:00土曜12:00~18:00
格闘技歴:25年
格闘技で日本を健康に! 結果を出せたらNo.1



平丸 勝基

1976年7月12日(48)
指導:ボクシング MMA キック キッズレスリング
指導時間:水曜19:00~22:00
格闘技歴:30年
2000年プロボクシングA級トーナメント優勝
元OFB日本王者 元トリビュレートMMA65kg王者
"格闘技で日本を健康に! 楽しいクラスNo.1"



齋藤 和真

2002年11月26日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜14:00~18:00 水曜14:00~18:00
金曜16:00~19:00
格闘技歴:2年
"格闘技で日本を健康に!
よろしくお願いします。" 伸びしろNo.1



高松 麗也

1995年10月2日(29)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜7:00~16:00
格闘技歴:空手&キックボクシング16年
朝格闘技で健康にならましよう 愛妻度No.1

店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net